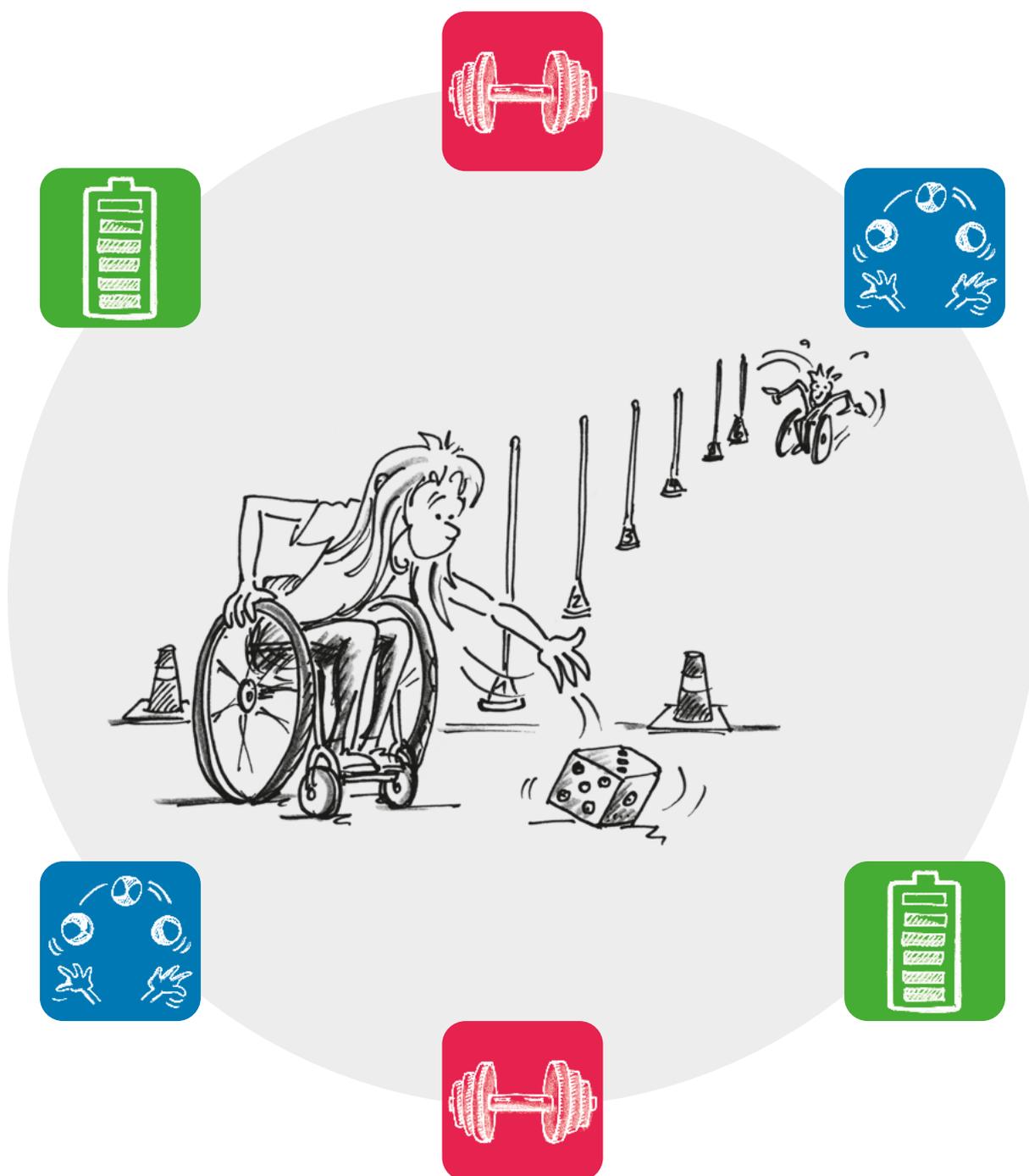


Allenamento a postazioni



Impressum

1. Edizione: 2020
Direzione progetto: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil
Illustrazioni: Leo Kühne
Realizzazione grafica/traduzione Associazione svizzera dei paraplegici ASP

Allenamento a postazioni per il tuo gruppo sportivo

Allenamento di fitness stimolante e variato per tutti

Desideri proporre una nuova attività divertente e stimolante nel tuo club? Sport svizzero in carrozzella ha ciò che fa per te. Scopri la raccolta di esercizi, giochi e sfide suddivise nei tre seguenti campi.



Velocità e resistenza



Forza e mobilità



Coordinazione

La descrizione di ciascuna postazione è corredata da simpatici fumetti!

Esercizi accattivanti e variati

I gruppi sportivi in carrozzella sono spesso eterogenei, sia per quanto riguarda la condizione fisica dei partecipanti, ma anche per quanto concerne l'età e gli interessi individuali.

Per stimolare al meglio tutti i partecipanti, sono stati pensati tre livelli di difficoltà:

BASIC **esercizio di base**

LIGHT **forme di esercizio più facili**

PLUS **forme di esercizio più impegnative**

Anche i motivi per cui i partecipanti si presentano all'allenamento possono essere diversi fra loro. Per questa ragione, agli stessi esercizi possono essere applicati vari sfondi, come ad esempio la collaborazione, la sfida, la condizione fisica, il gioco e altri ancora.

Dalla teoria alla pratica

Non esistono regole fisse per mettere in pratica gli esercizi. Spazio quindi anche alla creatività della monitrice o del monitore, che con un briciolo di fantasia saprà proporre esercizi aggiuntivi a quelli riportati nelle schede.

Forme organizzative

2 persone per postazione: forma ideale per tutti gli esercizi

1 persona per postazione: possibile solo per alcuni esercizi

Ulteriori forme organizzative – nel caso fosse disponibile un numero sufficiente di monitrici/monitori:

2–3 gruppi (di 3–5 persone) e 2–3 postazioni, ognuna delle quali gestita da un monitore.

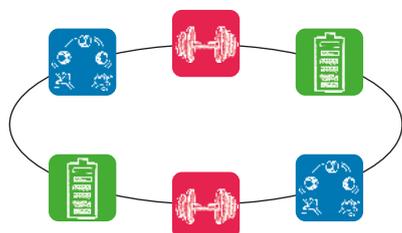
Ogni gruppo rimane ad esempio 10 minuti su un tema (forza/mobilità, velocità/resistenza, coordinazione) per poi passare alla postazione successiva. Questa forma organizzativa permette al partecipante di ricevere delle correzioni individuali e dei suggerimenti personalizzati.

Composizione del lavoro a postazione

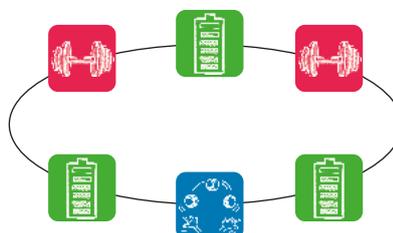
A dipendenza dello scopo definito, è possibile variare la combinazione degli esercizi.

Ecco qui di seguito alcune proposte. Naturalmente ci sono molte altre combinazioni possibili.

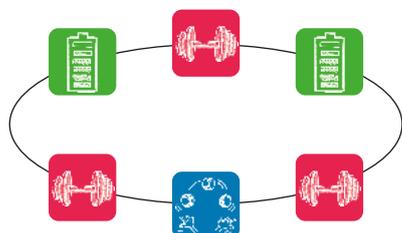
Tutti i temi



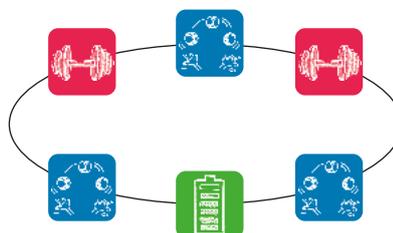
Accento sulla velocità e resistenza



Accento sulla forza e mobilità



Accento sulla coordinazione



Tempi di svolgimento per postazione

La durata degli esercizi è arbitraria e dipende da molti fattori. Qui di seguito vi indichiamo un esempio che potete applicare durante un allenamento di condizione fisica generale.

Tempo di lavoro per postazione: 60–120 secondi

Tempo per cambiare postazione: 30–60 secondi

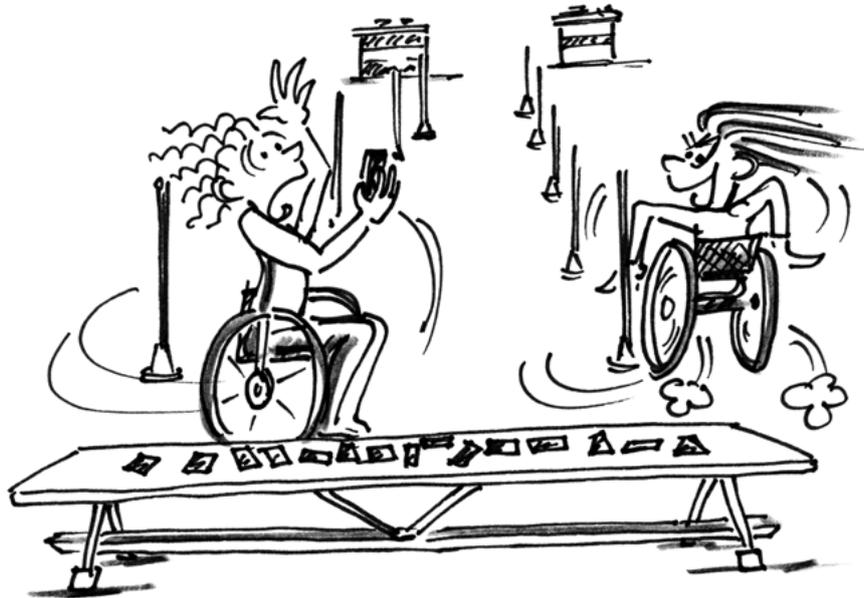
È possibile trovare altre informazioni
sul tema sport in carrozzella su
mobilesport.ch





Carte da gioco

1



BASIC

A e B partono ognuno dietro il proprio cassone e si dirigono attraverso lo slalom fino alla panchina, dove pescano una carta.

Se la carta corrisponde al proprio colore (rossa o nera), il giocatore la può portare fino al cassone. Se invece il colore non corrisponde, la carta viene rigirata sulla panchina e il giocatore rientra alla propria postazione senza la carta.

Vince chi per prima riesce a raccogliere il maggior numero di carte.

PLUS

Spostarsi a marcia indietro dalla panchina al cassone.

LIGHT

In caso di grosse differenze tra i giocatori, quello più veloce effettua lo slalom, mentre quello più lento ne è dispensato e si dirige direttamente a pescare la carta.

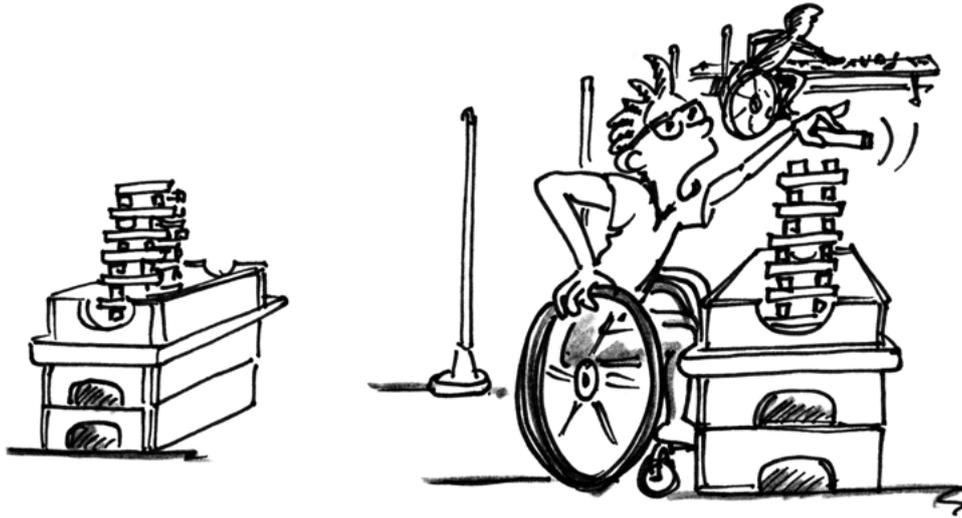
Obiettivo: Esercitare la resistenza

Materiale: Carte da gioco, 1 panchina, 2 cassoni svedesi (3 elementi), 8 paletti



Torre di Pisa

2



BASIC

A e B partono dal cassone e attraverso uno slalom raggiungono una panchina.

Qui prendono un pezzettino di legno, che poi trasportano direttamente al cassone svedese, dove costruiscono una torre.

Poi ripartono per prendere un secondo pezzo, ecc.

Costruire assieme una torre il più alta possibile.

PLUS

A e B costruiscono ognuno la propria torre.

Vince chi ha costruito la torre più alta.

LIGHT

Senza effettuare lo slalom.

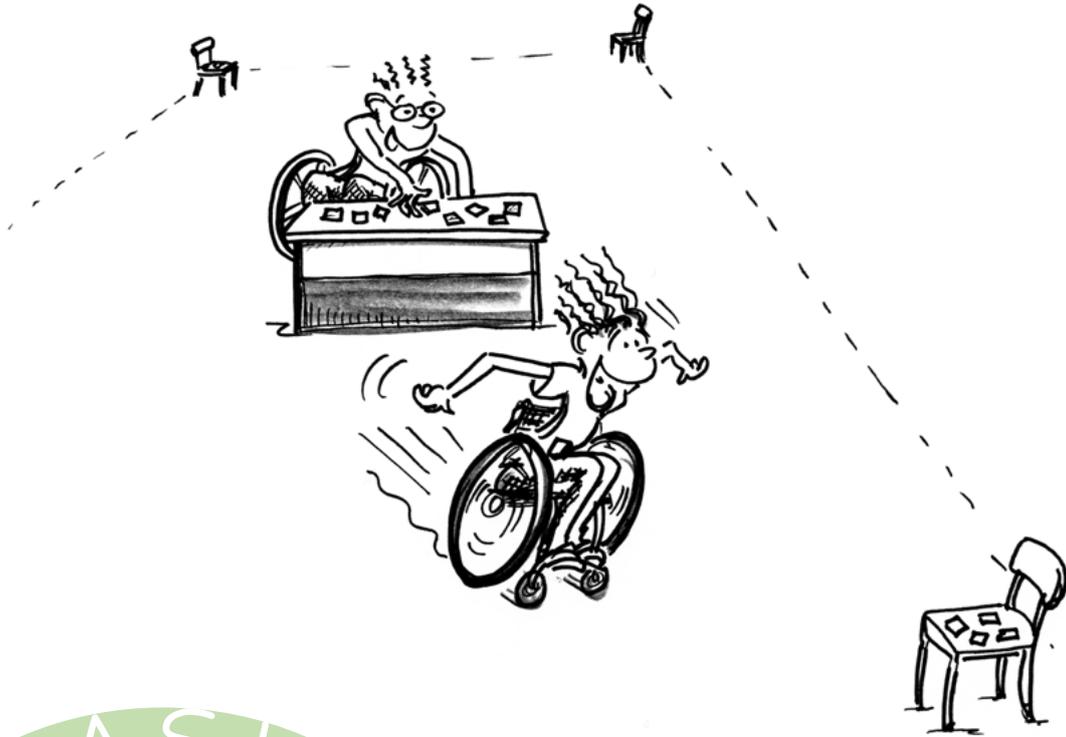
Obiettivo: Stimolare la resistenza e la motricità fine delle mani

Materiale: Legnetti Kapla, 8 paletti, 2 cassoni svedesi (3 elementi, di cui il coperchio rovesciato), 1 panchina



Icone sportive

3



BASIC

Sul cassone svedese si trovano 16 icone rosse. Su ognuna delle quattro sedie agli angoli della palestra sono poste 4 icone, le stesse che sono sul cassone, ma di colore blu. I giocatori pescano un'icona rossa sul cassone e cercano la stessa icona blu sulle sedie. Quando la trovano, le mettono assieme sulle sedie. Successivamente tornare al cassone e pescare un'altra icona, ecc. Nel minor tempo possibile trovare assieme tutte le coppie delle icone.

PLUS

Utilizzare 24 icone e non soltanto 16. I giocatori giocano tutti contro tutti.

LIGHT

Light a
Prevedere soltanto due sedie (angoli), invece di quattro.

Light b
Possono essere pescate due icone contemporaneamente.

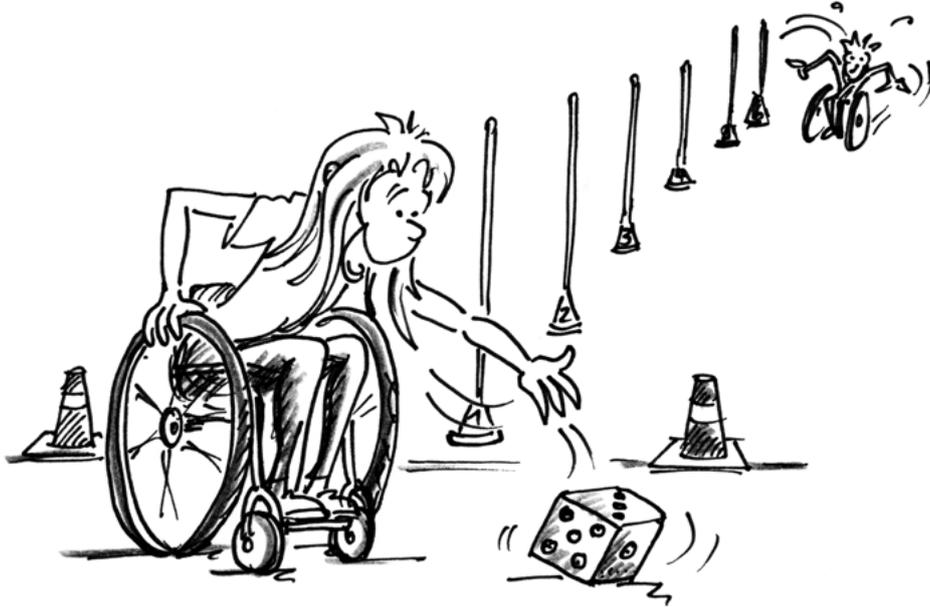
Obiettivo: Stimolare la resistenza

Materiale: 24 icone rosse, 24 icone blu, 4 sedie, 1 cassone svedese (3 elementi)



Il dato è tratto

4



BASIC

Due giocatori, un dado di gomma.
Il dado viene lanciato e, a dipendenza del numero che esce, partendo dal conetto viene percorso lo slalom fino al paletto corrispondente al numero.
Il giocatore successivo può partire quando il quello precedente porta a termine la propria tratta.
Tutti contro tutti. Quale giocatore riesce a totalizzare il maggior numero di punti in un lasso di tempo definito?

PLUS

A e B partono contemporaneamente e svolgono più volte l'esercizio senza pausa.
Vince chi totalizza il punteggio più alto.

LIGHT

Giocare assieme.
Quanti punti riesce a totalizzare il gruppo?

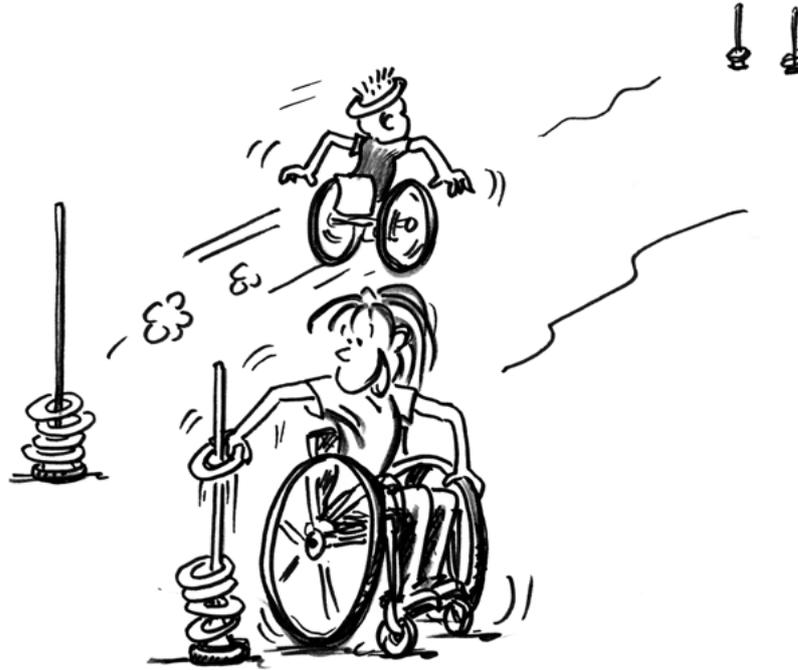
Obiettivo: Allenare la velocità, resistenza e agilità

Materiale: 6 paletti, 2 coni, 1 dado di gomma



Anello al... palo

5



BASIC

I giocatori

A e B trasportano un anello alla volta da un paletto all'altro. Vince chi, in un lasso di tempo prestabilito, riesce a trasportare il maggior numero di cerchi.

Se rimane del tempo disponibile, è possibile continuare il gioco riportando i cerchi verso l'altro paletto.

PLUS

Svolgere il percorso lungo le diagonali. Ad ogni spostamento, a metà percorso effettuare un giro completo su sé stessi, per poi continuare verso il paletto.

LIGHT

Gioco di squadra.
I giocatori si alternano nell'esecuzione dell'esercizio.
Al posto dei paletti, utilizzare dei conetti posti sulle sedie.

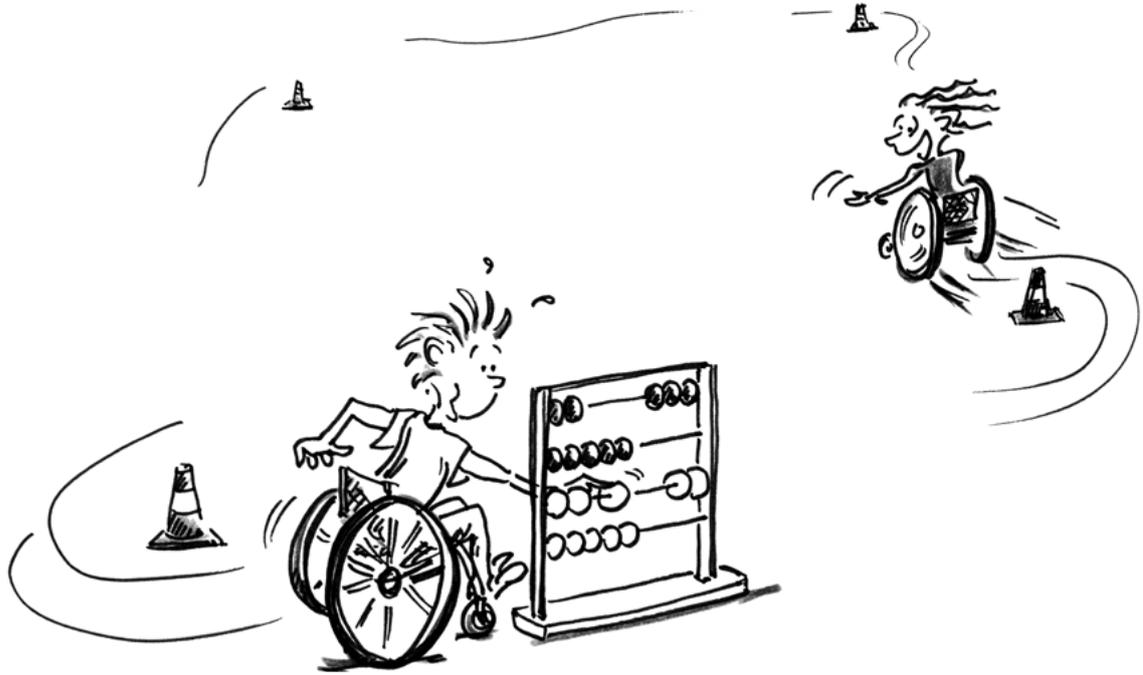
Obiettivo: Allenare la resistenza, mobilità e agilità

Materiale: 20 anelli, 4 paletti, 4 conetti, 4 sedie/cassoni svedesi



Il pallottoliere

6



BASIC

In un lasso di tempo prestabilito fare il maggior numero di giri della palestra attorno ai quattro conetti, posti ai quattro angoli della palestra.

I giocatori partono contemporaneamente.
Quanti giri riesce ad effettuare la squadra?

PLUS

A e B svolgono l'esercizio contemporaneamente.

Chi tra i due riesce ad effettuare il maggior numero di giri?

LIGHT

A e B si alternano nell'esecuzione dell'esercizio.
Quanti giri riesce ad effettuare la squadra?

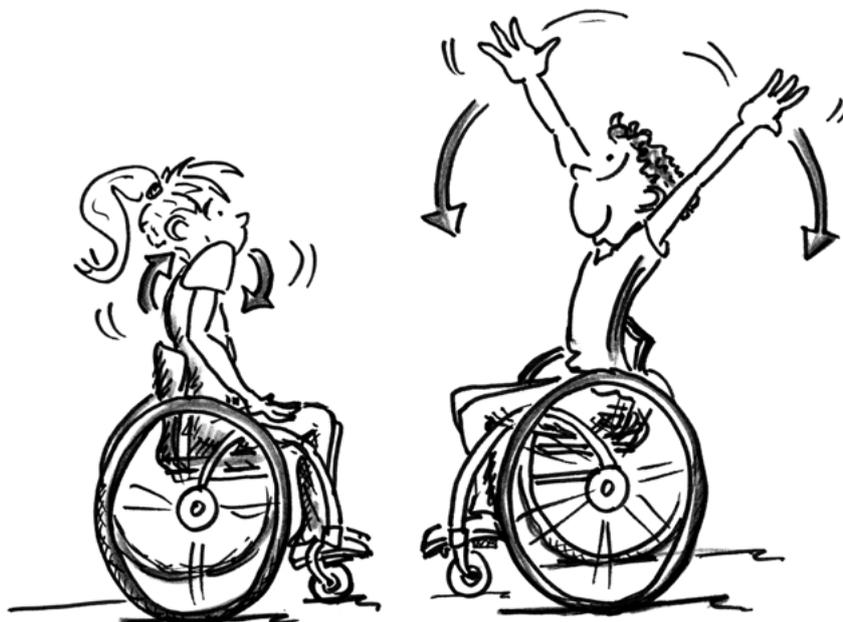
Obiettivo: Stimolare la resistenza

Materiale: 4 conetti



Rotazione spalle e braccia

1



BASIC

Seduto dritto.
Le mani sono appoggiate
sulle cosce.
Rotare le spalle dapprima
in avanti
e poi all'indietro.

PLUS

Plus a

Rotare contemporaneamente
entrambe le braccia dapprima in avanti
e poi all'indietro.

Plus b

Rotare un braccio in avanti e uno
all'indietro. Successivamente invertire
il senso di rotazione di entrambe
le braccia.

LIGHT

Rotare dapprima
un braccio
e poi l'altro.

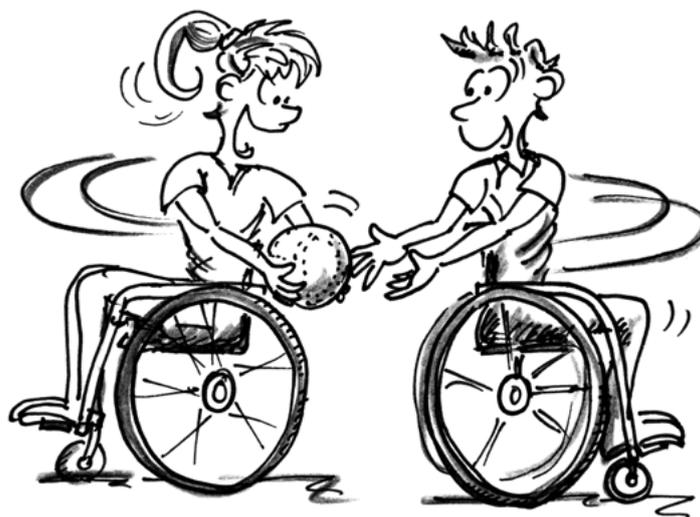
Obiettivo: Migliorare la mobilità articolare delle spalle, stimolare la coordinazione (Plus b)

Osservazioni: Svolgimento ampio e lento dei movimenti



Rotazione del tronco

2



BASIC

Schiena contro schiena.
Compiere una rotazione e passare
la palla al compagno.
Poi roteare il tronco e riceverla
dal compagno dall'altra parte.

Svolgere l'esercizio con una palla
di pallacanestro.

PLUS

Utilizzare
un pallone
medicinale.

LIGHT

Utilizzare
un pallone da pallavolo
oppure una pallina.
Eventualmente passarsi
la palla con
una mano sola.

Obiettivo: Migliorare la mobilità e la stabilità muscolare del tronco

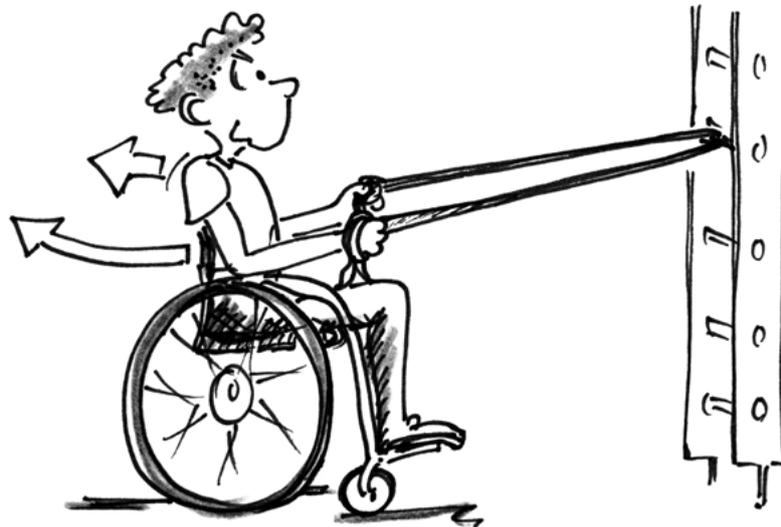
Materiale: Pallina da tennis, pallone da pallavolo, basket e medicinale

Osservazioni: Svolgimento ampio e lento dei movimenti



Stabilizzazione scapole e muscolatura della schiena

3



BASIC

Mantenere la schiena eretta.
Fissare il Theraband (rosso)
all'altezza delle spalle
(ad esempio
alla maniglia della porta).
Muovere prima le scapole
e poi le braccia
all'indietro.

PLUS

Plus a
Svolgere il movimento, tenendo
il gomito piegato all'altezza
delle spalle.

Plus b
Utilizzare il
Theraband blu.

LIGHT

Utilizzare il
Theraband giallo.

Obiettivo: Rafforzamento della parte alta della schiena e stabilizzazione delle scapole

Materiale: Theraband giallo, rosso, blu

Osservazioni: Il Theraband deve essere sempre in tensione.

Svolgimento ampio e lento dei movimenti



Rotatori esterni della spalla

4



BASIC

Mantenere la schiena eretta.
La distanza tra l'orecchio e
la spalla rimane
la stessa durante l'esercizio.
I pollici sono rivolti verso l'alto.
I gomiti rimangono appoggiati
sul tronco durante l'intero movimento.
Spingere le mani verso l'esterno.
Utilizzare il Theraband rosso.

PLUS

Utilizzare il
Theraband blu.

LIGHT

Utilizzare il
Theraband giallo.

Obiettivo: Rafforzamento dei rotatori esterni della spalla

Materiale: Theraband giallo, rosso, blu

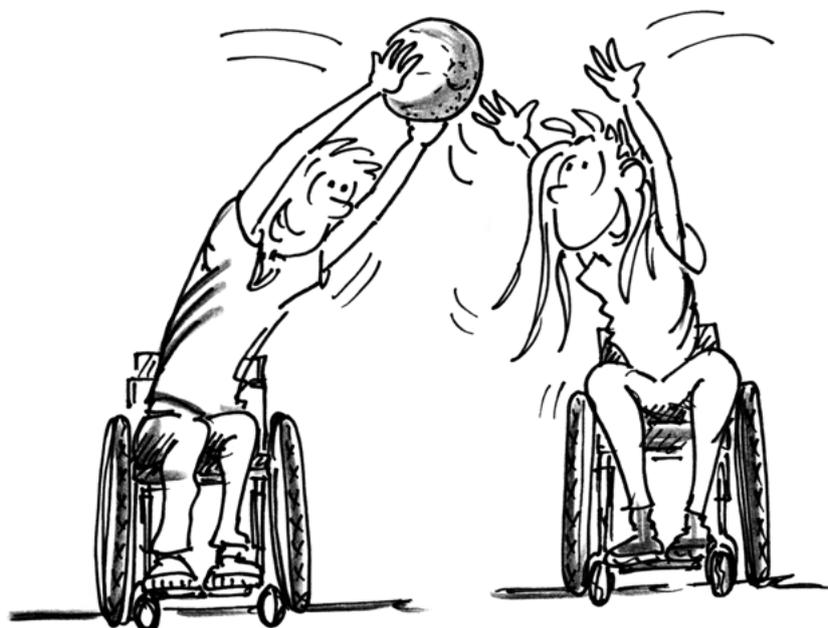
Osservazioni: Il Theraband deve essere sempre in tensione

Svolgimento ampio e lento dei movimenti



Stabilità del tronco

5



BASIC

Due compagni sono posizionati uno accanto all'altro, ad una distanza di circa mezzo metro.

Tenendo un pallone da basket fra le mani e le braccia tese, inclinare il tronco e passare la palla al compagno, il quale la prende con le due mani. Quest'ultimo svolge poi un movimento nella direzione opposta, per poi riposizionarsi di nuovo verso il centro e passare nuovamente la palla al compagno.

PLUS

Aumentare la distanza fra i due compagni e utilizzare un pallone medicinale.

LIGHT

Diminuire la distanza di partenza fra i due compagni. Svolgere l'esercizio con una palla di pallavolo.

Obiettivo: Migliorare la mobilità e la stabilità del tronco

Materiale: Palloni da pallavolo, basket e medicinale

Osservazioni: Svolgimento lento, ampio e controllato dei movimenti



Muscolatura del petto

6



BASIC

Lanciare con entrambe le mani il pallone da basket contro la parete e riprenderlo.

PLUS

Utilizzare un pallone medicinale.

LIGHT

Ridurre la distanza.

Utilizzare un pallone da pallavolo.

Obiettivo: Rafforzamento della muscolatura pettorale

Materiale: Palloni da pallavolo, basket e medicinale

Osservazione: Importante allungare la muscolatura pettorale al termine dell'esercizio



Muscolatura laterale del tronco

7



BASIC

Posizionarsi lateralmente alla parete.
Lanciare un pallone da basket con entrambi le mani contro la parete per poi riprenderlo al volo.

PLUS

Utilizzare un pallone medicinale.

LIGHT

Utilizzare un pallone da pallavolo.

Obiettivo: Migliorare la mobilità e la stabilità del tronco

Materiale: Palloni da pallavolo, basket e medicinale

Osservazione: Svolgere l'esercizio da entrambi i lati



Scambio dei palloni

1



BASIC

Il giocatore A effettua un passaggio diretto, mentre il giocatore B con rimbalzo sul pavimento.
Dopo 10 passaggi invertire i ruoli.

PLUS

Plus a
Utilizzare palloni diversi.

Plus b
Il giocatore A decide come passare la palla.
B reagisce e a sua volta lancia la palla nell'altro modo.

LIGHT

Utilizzare solo un pallone.
Il compagno indica se passarla in modo diretto oppure con un rimbalzo al suolo.

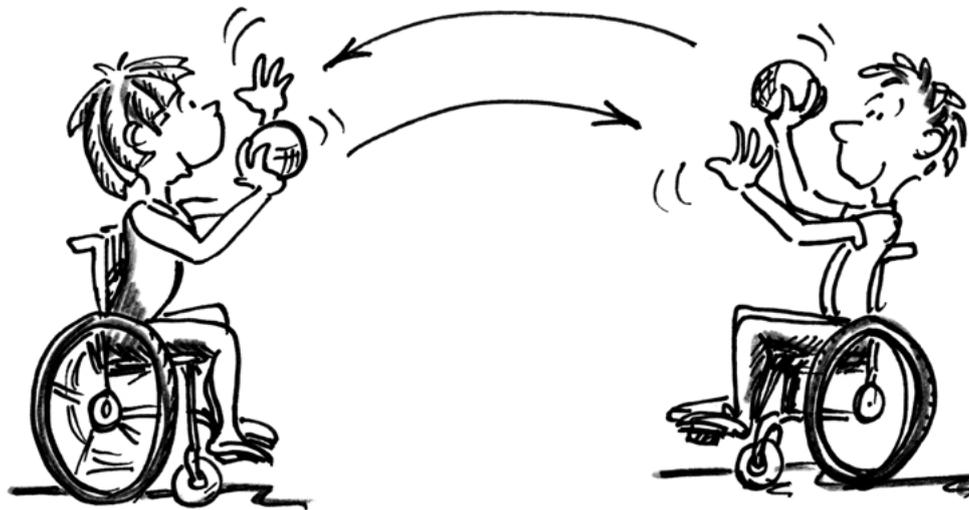
Obiettivo: Stimolare la differenziazione e la reazione

Materiale: Palloni da pallavolo, basket, palline da tennis



Lanci e rilanci

2



BASIC

A e B lanciano ognuna una pallina con la mano destra. Il compagno la prende con la sinistra. Successivamente lanciare con la mano sinistra e riprenderla con la destra.

LIGHT

Utilizzare soltanto una pallina. Passaggio diretto oppure incrociato.

PLUS

Plus a

A lancia contemporaneamente due palline a B, il quale le afferra, per poi rilanciarle ad A.

Plus b

A lancia contemporaneamente due palline a B, il quale nello stesso momento lancia una pallina ad A, ecc.

Obiettivo: Stimolare l'orientamento e il ritmo

Materiale: Palline mobilesport.ch



Boccia

3



BASIC

Lanciare le palline nei cerchi.
Ad ogni pallina che entra
e rimane nel cerchio
corrisponde un punto.
Chi riesce a totalizzare
il punteggio più alto?

PLUS

Plus a
Lanciare all'indietro.

Plus b
Prendere la mira e poi
lanciare ad occhi
chiusi.

LIGHT

Light a
Definire assieme il bersaglio
da centrare.

Light b
Diminuire la distanza
dai cerchi.

Obiettivo: Stimolare l'orientamento e la differenziazione

Materiale: Palline mobilesport.ch, cerchi



Palla a sorpresa

4



BASIC

A è di fronte alla parete ad una distanza di circa 1 metro.
B lancia la palla contro il muro (direttamente oppure facendola rimbalzare prima al suolo) e A l'afferra al volo.
Ripetere più volte l'esercizio.

PLUS

Plus a

Utilizzare una pallina da tennis.

Plus b

Utilizzare due palloni.
Lanciare una palla lungo il lato destro e una lungo il lato sinistro del compagno.
Eventualmente utilizzare due palloni diversi.

LIGHT

Light a

Aumentare la distanza tra il giocatore A e la parete.

Light b

Far rotolare la palla lungo il pavimento.

Obiettivo: Stimolare la reazione, l'orientamento e la differenziazione

Materiale: Palloni da pallavolo e palline da tennis



Tiro a segno

5



BASIC

Tiro a segno.
Ad una certa distanza,
colpire con una pallina i barattoli
sul cassone.
Ad ogni barattolo che cade
a terra corrisponde un punto.
Quanti barattoli si fanno
cadere in un tempo
definito?

PLUS

Aumentare la distanza
di lancio.

Utilizzare palline di
diverse misure.

LIGHT

Posizionare i barattoli
sul pavimento.
Far rotolare la palla
per colpire
i barattoli.

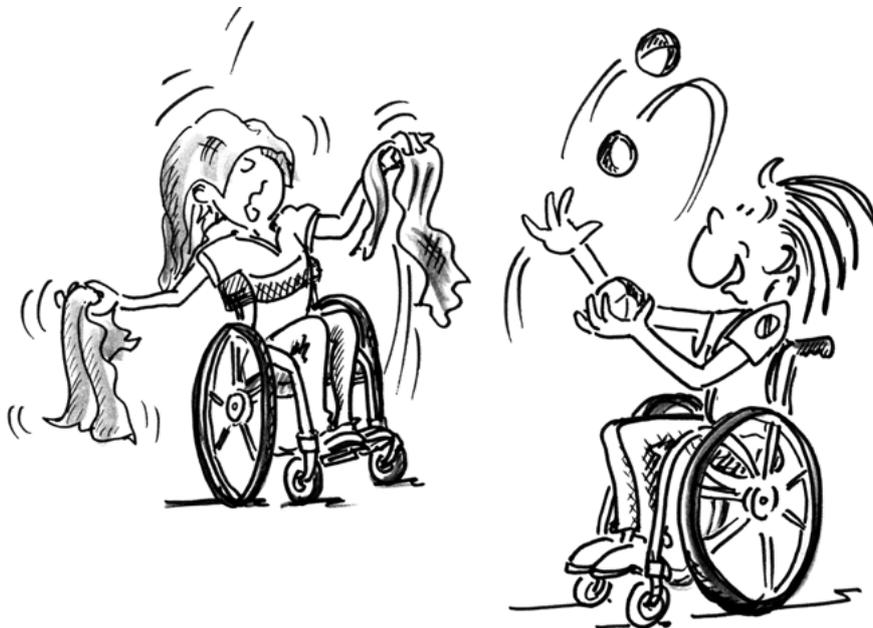
Obiettivo: Stimolare la differenziazione

Materiale: Barattoli, cassone svedese, piccole palline, palloni da pallavolo e da basket



Il giocoliere

6



BASIC

Giochi di abilità e destrezza con il Diablo, piatti, palline mobilesport.ch e foulard da giocoleria. Ognuno sceglie il materiale a suo piacimento e si esercita.

PLUS

Giocare in coppia con più palline.

LIGHT

Light a

Giocare con una sola pallina.

Light b

Giocare con due foulard.

Scopo: Stimolare il ritmo e la differenziazione

Materiale: Diablo, palloni, palline mobilesport.ch, foulard, piatti, palloni da pallavolo, ecc.